

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ WEB-ПРИЛОЖЕНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ СПОРТСМЕНОВ



Боброва Екатерина Олеговна

Студентка 4-го курса, специализация карате-до Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма



Васильев Андрей Валерьевич

Студент 3-го курса, факультет ФИТ Московского политехнического университета



Воротнев Николай Дмитриевич

Студент 3-го курса, факультет ФИТ Московского политехнического университета



Мандыч Иван Николаевич

К. п. н., тренер, специализация карате-до Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма

Аннотация. В статье проанализированы факторы влияющие на выраженность предстартового эмоционального возбуждения у спортсменов каратеистов, разработано WEB-приложение по определению уровня тревожности у каратеистов в процессе тренировки. Выявление причины эмоционального возбуждения спортсмена или обоснованное предположение часто помогает наметить подходы или методы, которые могут снизить тревожность до желательных уровней.

Ключевые слова. WEB-приложение, спорт, технические средства, психологическая подготовка в спорте.

Abstract. The article analyzes the factors that affect the severity of pre-start emotional arousal in karatheist athletes, developed a WEB application to determine the level of anxiety in karatheists during training. Identifying the cause of an athlete's emotional arousal or making an informed assumption often helps identify approaches or methods that can reduce anxiety to desirable levels.

Keyword. WEB-application, sports, technical means, psychological training in sports.

Введение

В современном спорте высших достижений сложилась такая ситуация, что на передний план выходит проблема психической устойчивости спортсменов к физическим и психологическим перегрузкам. Поэтому особую роль играет способность личности к регуляции своего психоэмоционального состояния и предотвращение развития стресса, как фактора, негативно влияющего на успешность спортсмена.

По определению С. И. Изаака, тревожность понимается как комплекс отрицательных эмоций: страха, гнева и печали. Некоторые авторы, такие как А.М. Прихожан и В.В. Суворова говорят не об общей тревожности, а о частной, специфической, связанной с постоянным реагированием состоянием тревоги только на определенные ситуации. [3]

В спорте нет исследований, в которых сопоставлялись бы отношение спортсменов к возможности получить физическую травму и социальное осуждение группы из-за неудачи. Однако можно с достаточным основанием предположить, что в динамичных видах спорта с наличием физического контакта тревожность спортсмена чаще связана с последующим социальным неодобрением или похвалой, чем с опасением получить травму. Поэтому уровень тревожности, который может мешать деятельности, связан с отношением человека к успеху и неудачи и с его общей потребностью в достижении.

Целью исследования является разработать WEB-приложения для проведения тестирования, определяющего психическое состояние каратистов по снятию тревожности перед спортивными соревнованиями.

Задачи исследования:

1. Проанализировать факторы, влияющие на выраженность предстартового эмоционального возбуждения у спортсменов.

2. Разработать оболочку знаний для использования WEB-приложения спортсменов восточных единоборств по снятию тревожности перед соревнованиями.

3. Разработать рекомендации по снятию тревожности у спортсменов

На сегодняшний день есть немало тренеров, а также и спортсменов продвинутого уровня, которые усердно и старательно трудятся над техническим исполнением и тактическим применением элементов в своем виде спортивной деятельности, но при этом очень мало уделяют внимания психологической подготовке. Хотя актуальность ее проведения на всем этапе обучения, как и необходимость овладения спортсменами навыками психической саморегуляции и самоконтроля, неоднократно подчеркивалась многими ведущими специалистами.

подавляющее большинство спортсменов видят основную причину своих успехов и неудач в различных внешних факторах, а не в своем собственном состоянии во время соревнования. Отрицать значение внешних факторов, конечно, не следует. Действи-

тельно, и погода, и особенности места проведения соревнования, и питание, и условия в гостинице – все это может в одних случаях помочь, а в других помешать.

Рассмотрим факторы, влияющие на выраженность предстартового эмоционального возбуждения. [2]

1. Уровень притязаний спортсмена. Именно он определяет качество и степень возникающих реакций. Если уровень притязаний высок, то предстартовое волнение будет выражено сильнее.

2. Обстановка соревнования. Торжественность и праздничность соревнования, присутствие многочисленных зрителей усиливают предстартовое волнение спортсмена, вызывают бодрость, воодушевление.

3. Наличие сильных конкурентов. Сильные соперники ожесточают спортивную борьбу, уменьшают уверенность спортсмена в успехе, а это вызывает дополнительные волнения.

4. Личные или командные соревнования. Предсоревновательное волнение у многих спортсменов выражено сильнее, если спортсмен выступает за команду.

5. Опыт спортсмена тоже обуславливает особенности предстартового волнения. Польский психолог В. Навроцка нашла, что у большей части из 800 опрошенных спортсменов предстартовое волнение уменьшалось в ходе спортивной карьеры и только у незначительной части увеличивалось.

6. Индивидуальные особенности спортсменов. Эмоционально возбудимые спортсмены демонстрируют большее предстартовое эмоциональное возбуждение, чем эмоционально невозбудимые.

7. Время возникновения предстартового возбуждения тоже зависит от многих факторов: специфики деятельности, мотивации, стажа в данном виде деятельности, пола и даже от развития интеллекта. Выраженное предстартовое возбуждение у квалифицированных спортсменов точнее приурочено к началу работы, чем у новичков.

Раннее предстартовое волнение возникает чаще у женщин, чем у мужчин, у юных спортсменов, чем у взрослых, у спортсменов с более высоким образованием, чем у спортсменов, имеющих среднее и восьмилетнее образование. Последнее связано с тем, что с развитием интеллекта повышается способность к прогностическому анализу предстоящей деятельности, а это сопровождается появлением эмоций.

Выявление причины эмоционального возбуждения спортсмена или обоснованное предположение часто помогает наметить подходы или методы, которые могут снизить тревожность до желательных уровней.

Есть различные состояния спортсменов как мешающие успешному выступлению, так и способствующие ему

К мешающим успешному выступлению состояниям относятся предстартовая лихорадка и предстартовая апатия:

Предстартовая лихорадка отличается преобладанием процессов возбуждения. Ее умеренные проявления сопровождаются повышенной эмоциональностью и двигательной активностью. Но спортсмен не теряет способности демонстрировать выдающиеся результаты, бороться и побеждать сильных противников.

Диаметрально противоположным является состояние предстартовой апатии, которое возникает в результате преобладания процессов торможения и характеризуется вялостью, сонливостью, ослаблением внимания, нарушением координации движений и, наконец, значительным ухудшением общей и специальной работоспособности,

Ко способствующим успешному выступлению относится особое, крайне приятное состояние, когда все начинает получаться очень удачно, причем без особых усилий. Как бы само по себе. В таком состоянии – каратэист неумовимо уходит от ударов соперника и мгновенно наносит их сам. Мозг при этом работает удивительно четко; решения, причем очень точные, возникают быстро; тело становится сильным, ловким, послушным. Появляются особая легкость, радость, абсолютная уверенность в своих возможностях. Спортсмен начинает чувствовать, что ему все под силу. [1]

Как раз эти различные состояния можно и нужно регулировать или вызывать с помощью современной психологической подготовки,

Психологическая подготовка – это сознательная деятельность по формированию знаний о том, ЧТО делать, КАК делать и КОГДА делать. Это комплекс различных методов и методик, целью которых является управляемое изменение личности спортсмена, которое будет способствовать достижению наилучшего спортивного результата в избранном виде спорта.

Таким образом, было разработано веб-приложение на программном языке PHP с использованием адаптивно-выявленной методики, способствующей определить уровень тревожности у спортсменов во время тренировки, указано ниже:

Участнику присваивается уникальный номер с записью в базу данных MySQL

Приложение доступно также для использования на смартфоне анонимно. Сайт был размещен на хостинге Московского политехнического университета с использованием программных модулей.

С целью преодоления различных объективных и субъективных трудностей, возникающих у спортсменов в состоянии тревоги, часто экстремальных

условиях деятельности и в процессе действия физических и психических нагрузок при занятиях каратэ возникает необходимость решения задач психологического сопровождения и подготовки спортсменов. Такая подготовка должна базироваться, прежде всего, на принципе постепенного снятия состояния тревожности.

Рекомендации по снятию тревожности у спортсменов:

- оптимизировать эмоциональное предстартовое состояние спортсменов с помощью музыкального воздействия на правильность выполнения каждого упражнения;
- четкое сочетание их с ритмом дыхания;
- дозировка должна быть умеренной;
- моделирование соревновательных условий следует обучать техники визуализации движений;
- закрепляются навыки и умения аутогенной тренировки: расслабляться, включать в работу лишь необходимые мышцы групп (работать экономично);
- показ тренера должен быть четким;
- помимо показа используется метод комментария, с подробным объяснением особенностей выполнения тех или иных упражнений.

Вывод

Последнее десятилетие характеризуется существенными научными достижениями в спортивной морфологии, биохимии и физиологии. Они создают базу для обоснования и реализации на практике альтернативных путей достижения высоких результатов в тренировочном процессе. Наряду с появлением множества новых форм и средств, используемых в тренировочном процессе каратэистов недостаточное внимание уделяется материально-техническому обеспечению для определения уровня тревожности спортсменов в тренировочном процессе. Использование WEB-приложения позволило в процессе тренировки провести коррекцию психического напряжения каратэиста, совершенствование толерантности к эмоциональному стрессу, управление предстартовым и стартовым состояниями.

Список литературы

1. **Мирзоев О.М.** Восстановительные средства в системе подготовки спортсменов / О.М. Мирзоев. – М.: Физкультура и спорт, 2018 – 283 с.
2. **Карандашев В.Н.** Изучение оценочной тревожности. Руководство по использованию / В.Н. Карандашев, М.С. Лебедева, Ч. Спилбергер. – М.: Речь, 2016. – 80 с.
3. **Хеллэм Ричард** Консультирование по проблемам тревожности / Ричард Хеллэм. – М.: ПЕР СЭ, Институт консультирования и системных решений, 2016. – 191 с.